

# Kastanienblüte am Walensee - Meditatives Wandern

## Die Tour

Der grösste schweizerische Bestand an Edelkastanien nördlich der Alpen gedeiht am Walensee – aber nicht auf der Sonnenseite, sondern auf der Schattenseite, oberhalb von Murg. Der Kastanienbaum liebt nämlich saure Böden, die er dort findet. Durch diesen besonderen Wald führt ein 2,5 km langer Kastanienweg. Einige der Bäume sind über 100 Jahre alt. Wir durchlaufen den Wald zur Blütezeit (Achtung Pollenallergiker) und geniessen die Pracht der weissen Blüten. Dann folgen wir dem wilden Murgbach hoch und runter und nehmen uns genügend Zeit zur Meditation. Die Tour endet am Ufer des Walensees. Danach haben wir dort noch die Gelegenheit, im See baden zu gehen oder in der Strandbadi ein Getränk zu geniessen.

**Dauer:** knapp 3h h reine Wanderzeit, ca.1h30 Pausen & Meditation. Total 4h30.

**Länge:** 8.5 km.

**Höhenmeter:** 500 m auf, 500 m ab.

**Schwierigkeit:** \*\* (16 LK), T2, siehe Blatt 2.

## Treffpunkt / Anreise/ Rückreise

Treffpunkt: Murg, Bahnhof 10:27

Anreise: z.B. ab Zürich HB um 9:12

Rückreise: ab Murg stündlich, z.B. 15:11

## Ausrüstung

Wanderschuhe und - bekleidung, Regenschutz, evtl. Stöcke, Sonnenhut, Sonnencreme, eventuell kleines aufblasbares Sitzkissen oder Sitzunterlage.

## Mitzubringen

kleiner Rucksack mit Proviant und Getränken. Unterwegs gibt es keine Verpflegungsmöglichkeit.

## Kosten

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Ich erwarte keine persönliche Entschädigung, sammle aber Spenden für die Naturschutzorganisation Pro Natura.

## Versicherung

Dies ist eine nichtkommerzielle Tour. Es wird keinerlei Haftung übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnehmerzahl

Minimum 4, Maximum 14 Personen

## Leitung

Bernhard Eisenbarth

zertifizierter Qi Gong- und Meditationslehrer  
esa Leiter Wandern & Schneeschuhtouren



# Kastanienblüte am Walensee - Meditatives Wandern

## **Schwierigkeitsgrad** Angabe in Leistungskilometern (LK)

1 km Distanz = 1 LK, 100 m Steigung = 1 LK, 200 m Gefälle = 1 LK)

- \* bis 14 LK
- \*\* 14 bis 20 LK
- \*\*\* 20 bis 26 LK
- \*\*\*\* 26 bis 32 LK
- \*\*\*\*\* ab 32 LK

Bei aussergewöhnlichen Anforderungen (z.B. Schnee) kann ein Stern mehr gegeben werden.

Wander- und Bergwanderskala des Schweizer Alpen-Clubs (SAC)

**T1 Wandern:** Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: gelb.

**T2 Bergwandern:** Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss.

**T3 Anspruchsvolles Bergwandern:** Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglöse Schrofen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-rot-weiss

**T4 Alpinwandern:** Wegspur nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hän-de zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen. Falls nach SWW-Normen markiert: weiss-blau-weiss.

**WT1 Leichte Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind keine Steilhänge vorhanden. Keine Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

**WT2 Schneeschuhwanderung.** Gelände  $< 25^\circ$ . Insgesamt flach oder wenig steil. In der näheren Umgebung sind Steilhänge vorhanden. Lawinengefahr. Keine Abrutsch- oder Absturzgefahr.

